

學校專任運動教練國際成果評析

文 / 魏香明



▲北京體育大學奧運訓練中心 - 室內國際標準 200m 田徑場 (圖/魏香明提供)

壹、前言

教育部於 97 年 3 月 24 日修正公告了「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」，開啟了我國學校專任運動教練的新里程。97 年 9 月 11 日復以「各級學校專任運動教練增能計畫」來廣續強化我學校專任運動教練的專業知能，因此，逐年甄選各級學校專任運動教練出國參訪，觀摩國際優良運動訓練機構訓練設施、器材裝備，加強運動訓練資訊及圖書等資料之蒐集，並研習國外運動訓練指導方法與應用性運動科研新知，藉以提升我國專任運動教練之

專業知能。遴選對象則依我國重點發展運動種類、項目及參訪國家在奧、亞運及世大運獲獎強項為原則，自 98 年起補助教練出國研習深獲好評，即使在年度經費困難下仍持續補助，截至 105 年已持續執行了 8 年，充分顯示政府對提升學校專任運動教練素質的重視與苦心。本文謹將 103 年至 105 年近三年度學校專任運動教練出國研習情形、項目選擇、研習重點、彙整新知及其運用在訓練上的學習績效彙整概述如下，俾供日後有志參與研習之學校專任教練暨各級教練之參考。

表 1:103~105 年學校專任教練出國研習情形

年度	國別	運動項目	教練人數	選手人數	備註
103	中國	舉重	1	1	補助選手隨教練出國
		跆拳道	1	2	1 位補助選手隨教練出國，1 位自費
		桌球	1	0	
		田徑	1	0	
	美國	田徑	5	2	補助選手隨教練出國
		舉重	1	1	補助選手隨教練出國
104	中國	舉重	2	2	補助選手隨教練出國
		田徑	1	1	補助選手隨教練出國
	美國	田徑	4	3	補助選手隨教練出國
		田徑	1	1	
105	中國	射箭	3	3	補助選手隨教練出國
		射擊	2	0	
	匈牙利	擊劍	2	2	補助選手隨教練出國
		角力	1	1	補助選手隨教練出國
	德國	輕艇競速	6	0	
小計			31	18	

貳、103~105 年出國研習情形

包括：田徑 11 名、舉重 4 名、桌球 1 名、跆拳道 1 名、射箭 3 名、射擊 2 名、擊劍 2 名、角力 1 名、及輕艇競速 6 名，合計共 31 名教練。茲將出國研習情形概述如表 1。

參、參訪各國特色及其訓練上之應用

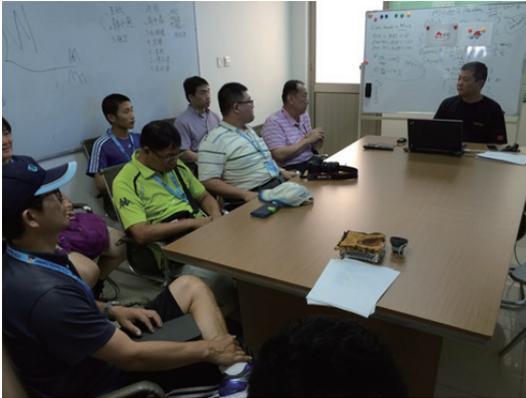
一、中國

(一) 北京體育大學

北京體育大學是中國大陸重點高校之一，也是大陸國家訓練基地之一，隸屬國家體育總局。北京體育大學已成為中國大陸體育學科、專業齊全，體育碩、博士點最多，師資力量雄厚，教學、科研、訓練成績顯著，聲譽遠播的

重點學府。

在此研習除見到體育運動設備、設施建設（國家隊訓練基地和國家隊訓練設備）與環境場館外，並深入瞭解中國體育制度實施基層選手訓練、獎勵及退休後生活安置狀況。在多數場館當中還有一座國際田總認證室內二百公尺田徑運動場，場館內不定時有許多外來教練與選手移地訓練，器材及設備十分齊全，對於在訓練上的使用是非常方便的；校內圖書館館藏豐富，查閱運動訓練信息書籍非常方便。在上課及分項實務訓練在內，授課教授或教練都具有博、碩士學位或是曾帶領國家隊經驗的優秀教練，瞭解所有中國及國際體育事務的專家人員，精心安排一系列完整的專業訓練課程。



▲山東省體育訓練中心綜合座談（圖／魏香明提供）

（二）山東省體育訓練中心

山東體育訓練中心為山東省體育局直屬單位，統籌規劃全省競技體育發展，確定體育運動專案設置和重點佈局；指導協調體育訓練和體育競賽，規劃運動隊伍組建；並組織參加和承辦重大國內外體育競賽。本訓練中心設置跆拳道、角力、游泳、舉重、棒球、曲棍球、田徑、網球等訓練館、復健中心及科研中心，每館配有肌力與體能訓練室，培訓高國中運動員。本訓練中心設於山東體育學院校園內，與學術單位配合進行運動生理、心理及體能檢測之科研計畫。

（三）江蘇省方山體育訓練基地

江蘇省方山體育訓練基地位於南京市江寧區印湖路 8 號，隸屬江蘇省體育局，其前身為江蘇省五棵松體育訓練基地，2005 年 1 月更名為江蘇省方山體育訓練基

地。基地佔地面積 21.34 萬平方米，建築面積達 3 萬多平方米，總投資達 1.27 億萬元人民幣。基地主要為射擊和射箭的省市區高水平運動隊提供訓練服務。該基地自建立以來曾經培養出許多著名的射擊、射箭運動員，他們在國際和國內的比賽中獲得過優異的成績。除了提供訓練服務外，該基地還可以同時承辦全國性比賽和省級等重大比賽任務，承辦每個重大比賽的平均持續時間約為 1-7 天。2005 年 10 月，該基地承辦第十屆全國運動會射擊射箭比賽 2014 年青少年奧林匹克運動會射擊射箭比賽方山體育訓練基地進行。

二、美國

（一）麥克波爾肌力體能訓練中心 (Mike Boyle Strength & Conditioning, MBSC)

麥克波爾 (Michael Boyle) 於美國和加拿大各地分別設立私人肌力體能訓練中心，研習行程參訪位於波士頓 Massachusetts 市的訓練中心。MBSC 訓練中心擁有二座室內人工草皮，供運動員有充分場地進行肌力與體能訓練，場館內硬體設備不多但卻能充分運用所有的訓練器材、輔助訓練器材達成訓練效果，場館內有六座 KEISER 抗阻力訓練機器、多功能訓練架十座、水平推負重阻力訓練雪橇八臺、KEISER 抗阻力橫向訓練機器一臺、數十



▲與 MBSC 訓練機構創辦人合影（圖／魏香明提供）

組滑雪板、離心訓練鐵鍊、多功能專業阻力訓練器一臺、啞鈴與壺鈴數十個、熱身滾筒與泡棉軟墊、彈跳訓練長方形軟錐、彈跳訓練用帆布跳箱、FMS 測量儀等。另外設有六間運動員防護室提供學員使用。MBSC 訓練中心相當重視功能性訓練以減少運動傷害，並於訓練過程中進行多項的矯正訓練和重建訓練。訓練課程依學員的能力分級，從初學者到專業的運動運動員，各種能力程度的運動員皆依序接受專業的訓練。教練團運用創意與創新的想法達成訓練效果，由教練的腦力激盪中創造出許多適合運動員的創新訓練動作。MBSC 訓練中心認為課表是死的而訓練是活動的，另一個重要的因素是教練的性格，

教練是否有足夠的熱情能給出更多的正面能量，並在教練群中製造歡愉融洽的大家庭氛圍，使所有學員樂於長期留下來繼續訓練，而塑造出其永續經營的理念。

（二）春田學院（Springfield College）

春田學院位於美國馬薩諸塞州，創辦於 1885 年，創辦人為大衛·亞倫·李德牧師。春田學院為美國歷史悠久並以培養體育人才而著稱的一所院校，也是一所綜合性的院校，體育、健康專業教育在該學院中占有重要的位置。春田學院有著良好的運動傳統，它始終堅持運動是一種教育手段和可以幫助學生全面發展的理念。春田學院的球類運動（特別



▲與春田學院校長合影（圖／魏香明提供）

是籃球和排球）專業、運動醫學和運動心理學等在美國乃至世界都享有很高的聲譽。學校設備有草地曲棍球場、田徑場、八面戶外網球場、美式足球場、壘球場、棒球場、游泳館、田徑場、室內田徑場、室內籃球場、健身房、重量訓練室等運動設備相當健全。校園建築皆以紅磚色為主要用色，主要的精神為『身 (Body)、心 (Mind)、靈 (Spirt)』三者之間的平衡，此精神也反應在三角形的校徽當中。

三、匈牙利

匈牙利體育大學

匈牙利體育大學該校前身為匈牙利皇家體育學院 (TF)，後改名為匈牙利體育大學 (Hungarian University of Physical Education)；2000 年匈牙利體育大學併入塞麥爾維斯大學 (Semmelweis University)。2014 年九月正式脫離 Semmelweis University，為匈牙利目前首屈一指、培育體育教練及教師之專業大學。該校在體育方面表現傑出，目前匈牙利奧運金牌 160 位得主中就有 89 位是該系校友，得獎項目包括體育、擊劍、體操、輕艇、獨木舟、



▲研習選手與匈牙利教練對摔訓練（圖／魏香明提供）

現代五項、射擊、足球、游泳、水球、摔角等。

匈牙利因其在奧運會上的傑出表現和全民健身的意識，成為中東歐的體育強國。匈牙利代表團歷屆奧運會均表現不俗，2008年北京奧運會，匈牙利代表團獲3金、5銀、2銅。2012年倫敦奧運會匈牙利代表團獲8金、4銀、5銅，匈牙利人口數在世界排名位80名之外，獎牌數卻名列第九。匈牙利在參加的28屆次夏季奧運會中總共奪得167枚金牌、144枚銀牌、165枚銅牌，合計476枚獎牌。就僅1000萬人口之國家來說，這樣的戰績足以令人驚歎。匈牙利體

育水準較高，開展的歷史也非常悠久，自1896年參加首屆奧運會至今，匈牙利除了缺席1920年比利時安特衛普和1984年洛杉磯奧運會外，參加了其餘所有的奧運會。皮划艇、游泳、擊劍、水球、手球、體操、舉重、摔跤、現代五項、足球等都是匈牙利長期以來的強項。

四、德國

（一）德國科隆運動大學

科隆運動大學（DSHS）為德國唯一體育運動大學，德國許多重要運動政策草擬及運動研究頂尖學者，皆出自該校。大學教師



▲科隆大學體育館外觀（圖／魏香明提供）

分屬三個學院：即教育與人文社會科學學院、醫學與自然科學學院、體育運動教學理論學院。此外，還有檔案研究所以及圖書館和計算機中心。該大學還擁有 23 個不同運動項目的室內、外場館和實驗大樓，教學、訓練和科研設施較齊全。該校設有 19 個研究所：籃球與手球部，體育活動中的運動學研究所，運動與體育病學研究所，生物化學研究所，生物力學與骨科研究所，歐洲體育發展與休閒研究所，通信與媒體研究所，環流研究與運動醫學，運動技能與運動技術研究所，生態與自然運動研究所，

教育與哲學研究所，心理學與解剖學研究所，心理學研究所，康復與殘障人運動學研究所，體育歷史研究所，學校體育與學校發展研究所，體育經濟學與體育管理學研究所，體育社會學研究所，舞蹈與運動文化研究所和體育資訊與訓練研究所。德國科隆運動大學開設有多个大學部、碩士和博士學程，如體育管理學、體育通訊學、健康學，運動學，體育與管理學，古代運動與體育學，康復學、體育技術學、康復與衛生管理、小學 - 初中 - 高中 - 實驗中學的教師培養專業等專業。德國科隆運動大

學開是全球最大的體育大學，在教學與研究實力上，在國際一直處於領先地位。

（二）德國埃森 (ESSEN) 的運動菁英學校

菁英學校主要概念為結合學校與運動員訓練，培養選手在訓練之餘進行課業輔導，以培育運動菁英選手在高等教育上亦能有足夠學科能力應付高等教育課程內容。主要概念為結合學校及運動員訓練使具有潛力的選手，能獲得就近參與運動訓練，獲得課業輔導使其課業能夠不因為運動訓練而遠遠落後其他學生，並透過集中住宿管理，由負責教育的學校老師，輔導他們自理生活雜務，適應群體生活以及培養重視紀律的適當環境，此次所參觀的德國運動菁英學校，是以分析其如何結合學校、運動訓練、生活輔導，給予運動員絕佳的培育條件。

肆、結語

運動教練承擔著比人們想像中還要繁瑣的多重工作，要把這些工作做好除了具有奉獻的精神，精通專項訓練理論與方法外，還必須瞭解運動人體科學知識和社會學、心理學、管理學等社會科學知識，並將這些知識與自己的實務工作相結合，來轉化為自己的執教能力。

誠如一位教練衷心的感念：「感謝教育部

體育司在經費困難的情況下，持續多年支持辦理專任運動教練國外進修培訓，特致上最大的謝意。出國培訓使教練有機會走出去，看到、學到很多的運動、訓練科學新知，讓大家深切的體認到作為一位國際級的教練不僅要會教、會說、會寫、會讀新的文獻、更會運用研發來解決問題。期待後續的教練能引進更多、更新的訓練方法及運科新知來持續分享推廣，使我國競技運動訓練水準得以大幅躍升」。

參考文獻

Ventura N, Hoppeler H, Seiler R, Binggeli A, & Mullis P, (2003). Vogt M. The response of trained athletes to six weeks of endurance training in hypoxia or normoxia. *Int Sports Med.*, 24 (3), 166-72.

Wilber RL. (2001). Current trends in altitude training. *Sports Med.*, 31 (4), 249-65.

Wilber RL, Holm PL, Morris DM, Dallam GM, Callan SD. (2003). Effect of F(I)O(2) on physiological responses and cycling performance at moderate altitude. *Med Sci Sports Exerc.*, 35 (7), 1153-9.

江界山 (主編)(2015)。103 年度各級學校專任教練出國研習計畫成果報告。台北：華岡印刷公司。

江界山 (主編)(2016)。104 年度各級學校專任教練出國研習計畫成果報告。台北：華岡印刷公司。

魏香明 (主編)(2017)。105 年度各級學校專任教練出國研習計畫成果報告。台北：華岡印刷公司。